

كونوا أسرة نشطة

10 نصائح لتصبحوا أكثر نشاطاً كعائلة

النشاط البدني هام لكل من الأطفال والكبار في كل الأعمار. يمكن لكل شخص منكم أن يستفيد من كونكم عائلة نشطة. يحتاج البالغون ساعتين ونصفاً أسبوعياً لممارسة النشاط البدني، ويحتاج الأطفال إلى 60 دقيقة يومياً. اتبع هذه النصائح لإضافة المزيد من النشاط لجدول عائلتك المزدحم.

6 خطط لجميع الأحوال الجوية

اختر بعض الأنشطة التي لا تعتمد على الأحوال الجوية. جرب التجول في المراكز التجارية أو السباحة الداخلية أو اللعب بالألعاب الفيديو. استمتع بالأنشطة الخارجية على سبيل المكافأة كلما كان الطقس أفضل.



7 اغلق التلفاز

ضع قاعدة تقضي بعدم إمكانية قضاء أكثر من ساعتين يومياً في لعب ألعاب الفيديو ومشاهدة التلفاز واستخدام الحاسب الآلي (باستثناء الأعمال المدرسية فقط). بدلاً من مشاهدة برنامج تلفزيوني، مارسوا أحد الألعاب العائلية النشطة أو أرقصوا على الموسيقى المفضلة أو اذهبوا في نزهة سيراً على الأقدام.



8 ابدأ بالأمور الصغيرة

ابداً بإدخال نشاط واحد فقط عائلي جديد وأضف المزيد عندما تشعر باستعداد الجميع لذلك. اصطحب الكلب في نزهة لمسافة أطول أو العب لعبة أخرى بالكرة أو اذهب إلى صفوف تمارين إضافية.

3 قم بتضمين العمل في أنحاء المنزل في خططك

قم بإشراك الأطفال في أعمال فناء المنزل وغيرها من الأعمال الروتينية النشطة حول المنزل. واسمح لهم بالمساعدة في تقطيب التربة وإزالة الأعشاب الضارة والزراعة والكنس.



9 اشرك عائلات أخرى في النشاط

ادع الآخرين للانضمام إلى الأنشطة العائلية الخاصة بالعائلة. هذه طريقة رائعة لك ولأطفالك لقضاء الوقت مع الأصدقاء أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. وخطط لحفلات بها ألعاب مثل البولينج أو لعبة العقبات أو التسجيل في البرامج العائلية في جمعية الشبان المسيحيين أو الانضمام إلى النوادي الترقيمية.



10 فاجئ العائلة بالأنشطة البدنية الممتعة

عندما يحين الوقت للاحتفال كعائلة، عليكم إعداد أنشطة كمكافأة. خطط لرحلة إلى حديقة الحيوان أو إلى بحيرة للترفيه عن العائلة.

4 استخدم كل ما هو متوفّر

خطط للأنشطة التي تتطلب معدات أو أجهزة قليلة أو التي لا تحتاج إلى أي منهم إطلاقاً. على سبيل المثال المشي والركض وقفز الحبل واللعب بالبطاقات والرقص. معرفة البرامج التي تقدمها مراكز الترفيه المجتمعية مجاناً أو بمقابل ضئيل.

5 ابن مهارات جديدة

سجل الأطفال في الفصول التي قد يستمتعون بها مثل الجمباز أو الرقص أو التنس. وساعدهم على التمرن. هذا سيجعل الأمور ممتعة وشيقة مما سيعمل على إدخال مهارات جديدة!